

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД УРОКУ З ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

Доповідач: Рогоза І., студентка групи ПР-11, СумДУ

*Науковий керівник: Берест О. О., викладач кафедри фізичного
виховання і спорту*

Гарний, правильно підібраний музичний супровід може сприяти підвищенню ефективності занять аеробікою [1. с.8]. Під час занять широко застосовується сучасна музика, на яку «накладаються» відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру. Від уміння викладача проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним вмістом, звертати увагу тих, хто займається, на виразні, точні й гарні рухи в деякій мірі залежить ефективність занять.

У деяких оздоровчих заняттях музика використовується як фон для зняття монотонності з однотипних багаторазово повторюваних рухів. В інших музика використовується як лідер, тобто задає ритм, характер і керує темпом рухів.

Цілеспрямоване застосування функціональної музики веде до затвердження нового, більш високого типу педагогічної організації уроку, у процесі якого в тих, хто займається, удосконалюється почуття ритму, розвиваються позитивні емоції, виховується впевненість у собі, естетичні відчуття [3. с. 28]. Заняття з музичним супроводом мають і велике оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій тих, хто займається. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що посилює їх дію на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню й активному відпочинку.

Залежно від того, який зміст і напрям має урок аеробіки, необхідно підбирати відповідний музичний супровід. Перевагу слід надати музичним композиціям, що мають чіткий темп і ритм.

Темп	Кількість акц. хвилин	Частини уроку	Вправи
Повільний	40-60	«Остання заминка» - зниження навантаження в кінці уроку.	Вправи на дихання, рівновагу, розслаблення.
Помірний	60-90	Розминка, «заминка» після аеробної частини вправ на силу.	Вправи на «розтяжку» (стретчінг), варіанти ходьби, рухи руками, нахили тулуба, силові вправи з витриманням пози.
Середній	90-120	Аеробна частина – низьке ударне навантаження, вправи на силу, «заминка» - після високого ударного навантаження.	Базові аеробні кроки, випади, наклони, махи, згинання ніг, силові вправи.
Вищий, ніж середній	120-130	Аеробна частина уроків танцювального напрямку.	Хореографічні з'єднання базових аеробних кроків і танцювальних рухів(твіст, самба, ча-ча-ча).
Високий (швидкий)	130-160	Аеробна частина – високе ударне навантаження	Ходьба, біг, стрибки, невеликі махи, хореографічні з'єднання базових аеробних кроків і танцювальних

			рухів(хіп-хоп, рок-н-ролл).
Дуже швидкий	160-180	Аеробна частина – високе ударне навантаження.	Швидкі ходьба й біг, підскоки.

При підборі пісенного матеріалу для того, щоб уникнути можливих помилок, необхідно уважно прослухати текст. Слід пам'ятати, що музика й пісні, що використовуються на оздоровчих заняттях, повинні мати позитивне емоційне забарвлення.

Використання музики на заняттях вирішує наступні задачі: розвиток і вдосконалення почуття ритму й узгодженість рухів, вплив музики на емоційний стан з метою створення кращих умов для сприйняття матеріалу, що вивчається й вироблення виразності рухів, підвищення фізіологічного впливу вправ на організм тих, хто займається, підвищення рухової й музичної культури, розвиток слуху, виховання музичного смаку, естетичне виховання.

На заняттях ставиться основною задачею не вивчення музики, а підвищення музичної культури з натиском на розвиток координаційних здібностей. Навчання вправ, що розвивають координацію, з музичним супроводом – це, насамперед, педагогічний процес, він потребує планомірної й методично правильної організації дій викладача й тих, хто займається.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Крючек Є. С. Аеробіка. Зміст і методика проведення оздоровчих занять: Навчально-методичний посібник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001.
2. Купер К. Аеробіка для хорошого самопочуття. – М., 1989
3. Ротерс Т. Т. Музично-ритмічне виховання в художній гімнастиці. Навчальний посібник. – М.: Просвещение, 1989

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, 26 квітня 2012 р., м. Суми / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2012.